

REGULAMENTO

1. NORMAS GERAIS

- 1.1. Estas provas destinam-se exclusivamente a atletas federados.
- 1.2. Os atletas devem competir já de acordo com os escalões de 2026 (embora, para efeito de eventuais recordes, sejam considerados até 31/dez os escalões de 2025).
 - 1.2.1. Os atletas que pretendam participar de acordo com os escalões de 2025, em provas com características específicas (lançamentos, barreiras ou outras provas específicas do escalão) devem contactar a AARAM para efetuar a respetiva inscrição nessas provas.
- 1.3. Neste torneio, os atletas podem participar em até 3 provas, desde que respeitando o ponto seguinte.
- 1.4. Os atletas devem competir respeitando o *Regulamento Geral de Competições*, nomeadamente o que diz respeito ao Artº 18º.
- 1.5. Nos lançamentos e saltos horizontais, todos os atletas têm direito a 3 ensaios e os atletas com as 8 melhores marcas (independentemente do escalão etário) terão direito aos 3 ensaios finais.
- 1.6. O modo de subida das fasquias é definido nas “observações” do programa horário.

2. INSCRIÇÕES e CONFIRMAÇÕES

- 2.1. As inscrições serão efetuadas **on-line** na plataforma fpacompeticoes.pt até **quinta-feira** anterior à competição e a participação terá de ser confirmada até uma hora antes do início da prova.

PROGRAMA HORÁRIO

SÁBADO, 29 / NOVEMBRO – FUNCHAL (RG3)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Abs	Obs
10h00	MARTELO	M	3k	4k	5k	6k	7,26k	
10h10	PESO	F	2k	3k	3k	4k	4k	
11h00	PESO	M	3k	4k	5k	6k	7,26k	
11h00	MARTELO	F	2k	3k	3k	4k	4k	

SÁBADO, 29 / NOVEMBRO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Abs	Obs
15h00	60 M BARR.	F	✓					6b – 0,76 / 12+7m
	ALTURA	M		✓	✓	✓	✓	1,20 (+5) → 1,45 (+3) →
	COMPRIMENTO	F		✓	✓	✓	✓	
15h10	60 M BARR.	M	✓					6b – 0,76 / 12+7,5m
15h15	DARDO	F	400g	500g	500g	600g	600g	
	DARDO	M	400g					
15h20	60 M BARR.	F		✓				6b – 0,76 / 12+7,5m
15h30	60 M BARR.	M		✓				5b – 0,84 / 13+8m
15h40	60 M	F	✓	✓				
15h50	60 M	M	✓	✓				
16h00	COMPRIMENTO	M		✓	✓	✓	✓	
	60 M	F			✓	✓	✓	
16h10	60 M	M			✓	✓	✓	
16h15	ALTURA	F		✓	✓	✓	✓	1,12 (+4) → 1,40 (+3) →
16h20	50 M BARR	F	✓					5b – 0,65 / 11+7m
16h30	50 M BARR	M	✓					5b – 0,65 / 11+7m
	DARDO	M		600g	700g	800g	800g	
16h40	300 M	F		✓	✓			
16h50	300 M	M		✓	✓			
17h00	QUÁDRUPLO	F+M	✓					
	300 M	F				✓	✓	
17h10	300 M	M				✓	✓	
17h20	150 M	F	✓					
17h30	150 M	M	✓					